

Меню 14 НОЯБРЯ

Горячее питание младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Салат из белокач капусты	60	0.93	3.05	5.64	54
Вторые блюда					
Тефтели из говядины в соусе	70/40	9.24	6.83	8.46	132
Гарнир					
Каша гречневая рассыпчатая	150	0.14	0.01	24.43	101
Напитки					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.25	0.25	11.25	55
Чай с сахаром	200/8	0.02		7.98	32
Печенье шоколадное	2/30	4.41	7.24	20.51	164

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню 14 НОЯБРЯ

Горячее питание старшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
Холодные ЗАКУСКИ					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Салат из кв капусты	100	1.6	5.1	8.24	88
Вторые блюда					
Котлеты пожарские с соусом	80/10	8.35	6.71	0.2	95
Рыба по-московски	70/20	18	13.8	2	204
Голень кур запеченная	90	22.7	33.0	1.8	391
Грудка кур запеченная с сыром	75/5	20.2	19.4	0.32	257
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	254
Овощная смесь отварная	100	3.3	3.6	8.8	80
Напитки					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.12	7.38	35
ё					
хлеб ржано-пшеничный	20	1	0.2	9	44
компот из зам комп смеси	200	0.13	0.02	11.15	46

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

